

リトルキッズ	屋食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材				1~2歳児		3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ				午前おやつ(1~2歳児のみ)		アレルギー	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量										
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g						
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.1	15.5	71.4	1.2						
1日	ごはん 鶏肉と野菜のおかか炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	ごはん・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ヘルシーくずもち	430 18.6 15.7 59.0 1.0	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	524 22.5 18.6 72.9 1.1	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
2月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ごま油・ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	531 22.9 14.6 80.8 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	657 28.4 17.1 101.9 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
3火	●そぼろひなちらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・さつま芋・しらしとわかめせんべい・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ小豆缶	オレンジ・キヌサヤ・コーン・なす・なめこ・れんこん・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらしとわかめせんべい 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	506 16.4 14.1 82.5 1.3	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	628 19.7 16.5 105.2 1.6	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
4水	鉄分強化！ふりかけごはん 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・ひじき・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらしとわかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	482 19.4 17.3 70.5 1.0	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	591 23.6 20.8 87.9 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
5木	ごはん 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・わかめ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	516 23.7 17.6 69.4 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	639 29.4 21.1 86.9 1.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
6金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラ・グリーンピース・チンゲン菜・トマト・りんご・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 チーズ入りあんかけおにぎり 塩もみきゅうり	448 17.9 15.1 63.3 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	552 21.6 17.8 79.9 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
7土	ごはん 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	528 20.8 15.9 80.1 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	660 25.7 18.9 102.6 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
8日	ごはん 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁(白菜・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・レバー・豆乳・味噌・茹こ小豆缶	オレンジ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆腐ごま寒天あんこせ	440 20.5 13.4 63.7 1.0	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	541 25.2 15.5 80.5 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
9月	ごはん 豆腐と鶏肉のとり煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	おこめリング・ごま油・ご飯・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	450 21.7 13.1 65.6 0.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	549 26.7 14.9 81.9 0.9	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
10火	ごはん 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	あおき粉・えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	465 19.0 19.2 60.7 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	570 23.0 23.2 75.2 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
11水	ごはん 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・りんご・ごま油・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スゲンウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おからホットケーキ	456 21.8 9.5 76.4 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	559 26.9 10.3 96.4 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
12木	ごはん チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラスープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	507 17.9 17.8 72.2 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	625 21.6 21.5 90.3 1.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
13金	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつま芋・しらしとわかめせんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBンチュウの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらしとわかめせんべい 牛乳 寒天ポンチ	508 16.7 16.5 78.5 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	630 20.1 19.7 99.8 1.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
14土	鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらしとわかめせんべい 牛乳 チヂミ	544 25.4 18.4 74.6 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	675 31.7 22.3 93.4 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
15日	ごはん 鶏肉と野菜のおかか炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	431 18.6 15.8 59.0 0.9	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	524 22.6 18.5 72.9 1.1	kcal g g g g	乳糖成分・小麦

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

リトルキッズ	屋食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材				1~2歳児		3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ				午前おやつ(1~2歳児のみ)		アレルギー	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量										
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g						
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.1	15.5	71.4	1.2						
16月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ごま油・ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉(不知火)	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニチャーハン風	526 22.9 14.6 79.6 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	657 28.4 17.1 101.9 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
17火	三色井 さつま芋とれんごんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ小豆缶	オレンジ・コーン・なす・なめこ・れんこん・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	503 16.4 14.1 81.9 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	626 19.7 16.5 105.0 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
18水	鉄分強化！ふりかけごはん 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・ひじき・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	477 19.3 17.3 69.2 1.0	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	591 23.6 20.8 87.9 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
19木	ごはん 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ごま油・ご飯・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 肉まん風	516 23.7 17.7 69.3 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	639 29.4 21.1 86.9 1.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
20金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラ・グリーンピース・チンゲン菜・トマト・りんご・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズ入りあんかけおにぎり 塩もみきゅうり	452 18.0 15.2 64.2 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	552 21.6 17.8 79.9 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
21土	ごはん 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	ご飯・さつま芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	531 20.9 15.9 81.0 1.3	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	660 25.7 18.9 102.6 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
22日	ごはん 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁(白菜・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・レバー・豆乳・味噌・茹こ小豆缶	オレンジ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆腐ごま寒天あんこせ	445 20.6 13.4 64.9 1.0	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	541 25.2 15.5 80.5 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
23月	ごはん 豆腐と鶏肉のとり煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	おこめリング・ご飯・しらしとわかめせんべい・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油	牛乳 しらしとわかめせんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	448 21.6 12.9 65.3 0.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	549 26.7 14.9 81.9 0.9	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
24火	ごはん 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	あおき粉・えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 あおき粉 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	466 18.9 19.1 61.1 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	570 23.0 23.2 75.2 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
25水	ごはん 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・りんご・ごま油・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スゲンウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	457 21.8 9.6 76.4 1.1	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	559 26.9 10.3 96.4 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
26木	ごはん チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラスープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ	502 17.9 17.8 71.0 1.4	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	625 21.6 21.5 90.3 1.8	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
27金	ごはん クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・かぼちゃ・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBンチュウの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 寒天ポンチ	506 16.7 16.5 78.0 1.3	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	630 20.1 19.7 99.8 1.6	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
28土	鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チヂミ	540 25.3 18.4 73.3 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	676 31.7 22.3 93.4 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
29日	ごはん 鶏肉と野菜のおかか炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	ごま油・ごま油・ご飯・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	431 18.6 15.9 58.9 0.9	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	524 22.5 18.6 72.9 1.1	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
30月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉・片栗粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニチャーハン風	530 23.0 14.7 80.5 1.2	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	657 28.4 17.1 101.9 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦
31火	三色井 さつま芋とれんごんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・ソフトな塩せん・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ小豆缶	オレンジ・コーン・なす・なめこ・れんこん・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	506 16.5 14.1 82.8 1.3	kcal g g g g	乳糖成分・小麦	626 19.7 16.5 105.0 1.5	kcal g g g g	乳糖成分・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
※都合により、献立を変更する場合がございます。  
※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。



暖かくなつて花が咲き始めていますね

